

一场风暴

20

明日看点：租店
民主与建设出版社
小桥老树 著

人情味儿

蒋大鹤

大院里，在一排排高大的楼房一隅，窝着一片小平房，那里居住着错过了福利房又买不起商品房的退休职工，还有享受了“农转非”政策却没有收入的老人们。那些人多在房前垦一块菜地，或者利用方寸空地围个巴掌大的栅栏，养三两只鸡，省俭着过日子。

我不是个爱说话的人，虽然经常与他们遇见，却很少打招呼，他们仿佛也习惯了我这个沉默的人。今天，路过那片小菜地的时候，老夫妇正在种土豆。老阿姨忽然犹豫地走近我，恳求地说：“一直不知道你姓什么，也不知道怎么称呼你。你从我家门口走好吗？”

我觉得纳闷。因为我几乎天天从她家门口走啊，十几年了。而且，此刻我正要路过他家门口呢。阿姨匆匆放下手里的家伙，和我一起走，大叔也放下了手里的活，悄悄跟在后面。到阿姨家门口的时候，我

见了男友后，熊小梅眼泪吧嗒吧嗒地往下掉，道：“我把辞职的事情给爸妈说了，他们非常生气。后来吵了起来，我爸打了我几个耳光。”她朝门口看了看，低声问道：“他们没有和你说话？”

侯沧海道：“我打了招呼，他们没有理睬我，一句话都没有说。”熊小梅抹着眼泪，道：“今天晚上肯定有一场风暴，都是我不好，惹出这么大一摊子事情。”

侯沧海见到女友憔悴模样，心疼万分，紧紧握住她的手，安慰道：“是祸躲不脱，躲脱不是祸，既然事情发生了，我们就得面对。条条大路通罗马，辞职就辞职，难道活人还会被尿憋死。”熊小梅抬起头，道：“你真的不怪我？”

“你辞职是为我们做出牺牲，怎么能怪你。要怪就怪我没有本事，不能马上将你调到江州。但是我坚信，我们一定会成功，会生活得很好。”侯沧海用额头顶了顶女友额头，又用鼻子顶了顶女友鼻子，道：“我们到客厅去，这场风波躲不掉，总得要面对父母。我要向他们保证，一定会让你过上比现在更好的生活，这是我作为男人的承诺。”侯沧海和熊小梅走向客厅，坐在父母对面，正欲开口。熊恒远猛然爆发了，他的声调极高：“侯沧海，你要找对象，滚回江州去找，为什么到秦阳找我家的二妹。我们一家人在秦阳生活得好好的，你

忍不住问：“阿姨，有什么事？”阿姨窘迫地笑笑，让我到她家去坐坐，我如丈二和尚，实在想不进去坐坐的缘由。“有点东西，你带回去。”阿姨悄悄告诉我。我一听，赶紧借故回家有急事，快步就走。刚走几步，阿姨已慌慌从厨房旁边绕出来，笨笨的身躯挡住了狭窄的小道。

“你总是带东西过来喂鸡，我们一直觉得不好意思。”阿姨伸着两只胳膊挡严了我，急促地压低了嗓子道，“你别走！”我局促地站在那里，为难地推辞着。从他们的旧衣着和平日的点滴里，可以看出他们生活的拮据，我怎么忍心收他们的东西？可是，阿姨恳切的样子，实在又不好拒绝。这时候，大叔提着一袋鸡蛋匆匆跑过来，坚决让我拿着。

“你带回家给孩子吃，自己养的鸡，蛋好。”阿姨笑着说。本来还以为要给我青菜，没想到是这么多鸡蛋，我更觉得不能

要了。我只是曾把生满了虫子的米面，路过时顺手放在鸡栅栏旁边，我那是慰藉自己浪费粮食的不安呢，可是这一对老人却当作人情来承担了，实在令我汗颜。难怪，在前几天，大叔站在我路过的道口向我打听：“好几次鸡栏旁边的袋子，是你放的吗？”我说是，大叔竟然如释重负地说：“可找到了，一直不知道是谁呢！”

我在难堪的推让里，收下了鸡蛋，这对老人终于轻松地笑了。

提着鸡蛋走在路上，我感觉这二十个鸡蛋是那么沉甸甸。

中午，我做了两个煎蛋，蛋黄灿灿，蛋清莹白。女儿叹道：“好香的味啊！”我在浓郁的鸡蛋香里，还感受到另一种更香的味道：人情味儿——无关贫富。那是一种最朴素的人性吧。



个狗日的，把我们一家活生生地拆散了。”侯沧海安静地道：“我和小梅是真心想在一起，怎么算是拆散家庭。我们一定会好好过日子。”

熊恒远指着侯沧海鼻尖骂道：“我们这种工人家庭找个好工作有多难，你家里也是工厂的，难道不知道？她说辞职就辞职，考虑过孝顺父母没有，为家里做过贡献没有？你作为男人，考虑过她的将来没有？你不是男人，真要辞职，应该你辞职。”

侯沧海稍稍退后一步，躲过岳父伸在鼻尖的手指，道：“我和小梅将来一起创业，肯定能过上好日子，这一点请你们放心。”

熊恒远将桌上的水果丢在地上，

用力踢了一脚，道：“你就是个田坎干部，屁本事没有，一个调动都办不下来，凭什么给小梅带来幸福。就算你以后当了官，要是把我女儿蹬了，小梅就是竹篮打水一场空。你这个王八蛋，给我滚，不准再进我的家门。”尽管有思想准备，可是熊恒远不断说出狠话，还是让侯沧海觉得很难受，他努力控制情绪，道：“现在恋爱自由，婚姻自由。我们感情很好，熊叔把没有发生的事情拿来说，这就没有意思了。”

“我们老了，让小梅留在身边，难道不应该？熊小梅丢了工作，责任全部在你！”杨中芳拉住熊恒远胳膊，眼泪婆娑地道：“二妹自作自受，和侯沧海有什么关系，是我们没有把女儿教好。”熊小梅没有想到父亲情绪如此激动，担心事情闹得太大，拉住男友的手，道：“侯沧海，我们走。”

熊恒远终于情绪失控，甩开妻子的手，扬手朝侯沧海打了过去。“啪”的一声响，在客厅内回荡。这一耳光打下去，四个人都被震住了。侯沧海自从读了初中就再也没有挨过打，被岳父扇了一耳光，血一下涌了上来。他双手紧握，怒目而视。熊小梅自己被爸爸打了耳光，虽然委屈，还可以接受。爸爸打男友的耳光，让她无论如何也不能接受。她的火气在胸口翻滚，只想赶紧离开这个家，大声地道：“侯沧海，我们走，回江州。”

侯沧海紧握的拳头慢慢松了下去，拉着熊小梅转身就走。

无病到老
跟我一起

1

明日看点：46岁，不能再这样下去
化学工业出版社
（韩）李时炯 著 谢馨沂 译

这是一本写给青壮年的健康书，来自80岁的脑科学博士亲身实证，教您如何透过每天的小改变，唤醒体内自然治愈能力。作者为美国耶鲁大学精神科博士，韩国脑科学家，年逾八旬仍笔耕不辍。

从小习惯打造健康人生

现在医院里有许多罹患癌症、糖尿病、高血压等疾病的患者，这些人都是不知不觉中，在日常生活中伤害了自己的身体。到底是哪里出了问题？除了吸烟、酗酒等不良习惯，环顾我们的生活环境，还有许多会破坏身体均衡的因素，所幸，解决的方法也很简单，只要重新整顿身体，恢复体内均衡就可以了。

从何处开始着手呢？答案就是习惯。不过，要纠正这些从小养成的坏习惯可能会有些难度，甚至有些人一想到要改变习惯就索性直接放弃了。然而，如果是通过了解大脑的原理后再来做整顿，再顽固的习惯也都能轻易地改正过来。

多大岁数不是重点，重要的是如何健康、有活力地活到一百岁。各位要记得，优质的生活取决于健康的身体，若是失去了健康，就什么都没有了。因此，在失去健康之前或出现习惯的逆袭之前，趁身体还能承受的时候，及时调整好，以免遗憾终身。

侥幸心理是失去健康的一大杀手，生命的维持不外乎是营养、休息、运



动这三方面的均衡配合，但是现代人的生活完全不均衡。营养过剩、休息不足，再加上不运动，这些不良习惯在我们体内渐渐累积，终将成为病痛的来源。不仅如此，“不可能是我”的侥幸心理与不良生活习惯，让人无法拥有健康的身体……在尚未转变成重症之前，在身体还有自愈能力时，就必须赶紧调整。

多数人无法下定决心调整习惯的最大原因是很多习惯都是从小养成的，几十年来一直都这么做，突然间要你完全从生活中摒除，是很不容易的事。不过，我还是要再次强调，让人产生习惯的关键在于大脑，只要了解大脑的运作模式并善用大脑的特性，就能改变习惯……

任谁都会经历的40岁中年危机，在40多岁即将迈入50岁前，是我

一生中身体状况最差的时候。不仅椎间盘突出、退行性膝盖关节炎，甚至还因脉搏跳动变慢而去身体检查，这让我的生活变得极不正常。一切都是生活不规律所导致的，我却总是试图说服自己：“哪个人年轻时不是这样操劳？”我天真地以为会永远拥有健康，仗着年轻，不懂得照顾自己的身体，回过头才发现全都是年少轻狂惹的祸。直到身体出现状况，我才深深体会到健康就是财富的道理。

46岁时所面临的健康危机，让我的人生出现大逆转。身体状况虽然很糟糕，但我却感谢有此机会好好调整身体，这也成为我生命中的转折点。我不仅开始调整日常生活作息，就连运动、饮食也都全方位地均衡照顾；不仅调整身体姿势，维持身体的适当体温，甚至连心态也一并重新调整。

如同雕塑工艺品般地精雕细琢，一步步地调整，几乎改掉了一半以上的生活习惯……自从生活改善之后，身体有了显著的变化，没想到，在极差的身体状况下仍保有强大的“恢复力”。如今，我的年龄已经迈向八字头，但我觉得自己仍像50岁的中年人一样健康，多亏当初借由改变习惯来唤醒、整顿体内的恢复力。

我迫不及待想通过本书与更多人分享如何拥有健康的生活……各位千万不要轻视改变习惯的影响，因为我就是个活生生的例子。只要了解了大脑的原理，再调整生活习惯，任何人都能让自己的身体焕然一新。各位不妨试试看。